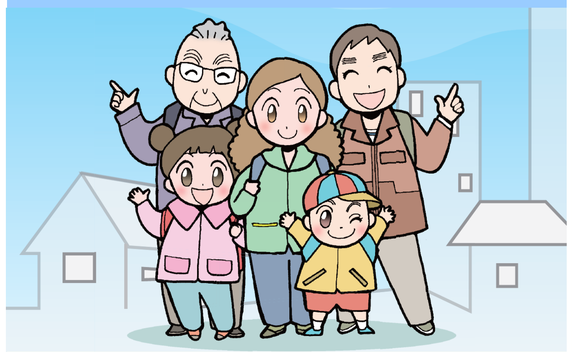
日東地域防災計画



地震が起きたら

地震発生

「落ち着いて」
数秒の揺れでも、とても長く感じます。とにかく落ち着くことが大切です。

「身体をかくせ」
まず、自分の身体を守ること。家具や天井の下敷きにならないよう、丈夫なもので身体を保護しましょう。

「火に近づくな」
都市ガスは震度５相当以上で自動的に遮断されます。無理に火を消そうとせず、揺れがおさまるまで近づかないよう

揺れがおさまったら

「火元を確認」
ストーブやアイロンなどのスイッチを切りましょう。

「出口の確保」
ドアや窓を開けて非常口を確保しましょう。

「くつ・ｽﾘｯﾊﾟをはく」
家の中も割れたガラスなどで危険です。絶対に裸足では歩き回らないようにしましょう。

「家族の安否確認」
外出中の家族との連絡は、伝言ダイヤル「１７１」などを活用しましょう。

しばらく経って

「余震に注意」
余震に備えて外に出る場合は、安全な服装で身を守りましょう。

「ブロック塀やがれきに近づくな」
余震が続きます。危険な場所へは、近づかないようにしましょう。

「車で逃げるな」
道路は緊急車両のために空けておきましょう。

「公衆電話を使う」
家庭の電話がかからなくなっても公衆電話が使える場合があります。

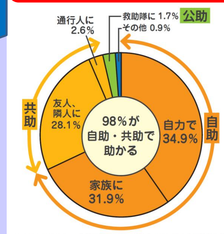
「隣近所の助け合い」
隣近所で声をかけ合い、安否を確認しましょう。

津波が襲来する場合は

●近隣住民に避難を呼掛けながら、町会で指定されている集合場所へ移動しましょう。
●避難の際、要救助者や避難行動要支援者を周辺住民と協力して救助・支援を行いましょう。
●津波避難指定されている近隣の３階以上の施設へ避難しましょう。
●避難に車は使わないようにしましょう。

津波の際はまず高い場所へ
・東南海・南海・南海トラフ巨大地震発生後、住之江区に約２時間で第一波が到達するといわれています。
・東南海、南海、南海トラフ巨大地震では、長時間にわたって津波が繰り返し来襲すると予測されています。
・前兆として引き波があるとは限りません。
・揺れが小さくても津波が発生することもあります。自己判断せず、危険地帯（海岸や河川など）から離れ、避難しましょう。

災害被害を軽減するためには、これらの連携が重要です。



（社）日本火災学会：「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」より

災害被害を軽減するには、これらの連携が重要です。

自助：自分（家族）の命を自分（家族）で守ること
共助：地域の皆さんで互いに助け合うこと
公助：国や市の行政機関が対策を行うこと

避難行動要支援者の対応

■避難行動要支援者の避難方法

避難行動要支援者
◆移動が困難
◆薬や医療装置が常に必要
◆日常生活で介助が必要
◆情報入手や発信が困難
◆精神的に著しく不安定な状態を来す
◆急激な状況の変化に対応が困難
◆言語、文化、生活習慣への配慮が必要

○ 「視覚障がい」の方には、分かり易い口調で複数回繰返し伝え、誘導は腕をつかんでもらい、ゆっくり歩きましょう。

○ 「聴覚障がい」の方には、正面から口を大きく動かしゆっくり伝え、あおらないようにしましょう。

○ 肢体が不自由な方は、車椅子や担架などを利用、或いは背負って早めに避難しましょう。車椅子は階段では３人以上で援助し、後ろ向きに降りましょう。

○ 地域で保有している搬送用資器材（担架、リヤカーなど）、所在を「地域防災マップ」などに記載しておきましょう。また日頃から、地域で搬送訓練など実施しておきましょう。

記入例 ≪避難者カード≫
No.

しもでら　にほんばし　にほんばしひがし　にほんばしにし　ちょうめ　ばん　ごう
下寺・日本橋・日本橋東・日本橋西　○丁目　○番　○号
なにわくいがい
※浪速区以外

かぞくぜんいん　きにゅう
ご家族全員、記入してください

No.	なまえ 名前	せいべつ 性別	心身等の障害やアレルギーなど特技や医療系の技術	その他配慮者等
1	浪速　一郎	男・女	医師・大工・保育士など	
2	浪速　花子	男・女		妊婦
3	浪速　太郎	男・女	身体（肢体・視覚・聴覚・内部）知的・精神・難病	
4		男・女		
5		男・女		
6		男・女		

きんきゅうれんらくさき　ひと　ぐ　　かた　かなら　きにゅう
◎緊急連絡先（独り暮らしの方は必ず記入してください）

氏名	続柄	連絡先

あなたの防災対策をチェックしよう！

「非常持ち出し品や備蓄品などの準備」（大阪府）より

非常持ち出し品

●貴重品
□ 現金（公衆電話用に10円玉も）

●飲料水・非常食
□ 缶入り乾パン
□ 飲料水（500mlペットボトル）

●救急袋
□ 毛抜き □ 消毒薬
□ ガーゼ（滅菌） □ 包帯
□ 脱脂綿 □ ばんそうこう
□ 三角巾 □ 常備薬・持病薬など

●衛生用品
□ マスク □ アルコール消毒薬
□ 体温計 □ 台所用洗剤
□ 手洗い洗剤

●情報・照明
□ 携帯ラジオ
□ 懐中電灯（できれば1人に1つ）
□ ローソク
□ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー

●生活用品
□ ライター □ 十徳ナイフ
□ 軍手・手袋 □ ロープ
□ 簡易トイレ※1 □ トイレットペーパー
□ ティッシュペーパー
□ レジャーシート
□ サバイバルブランケット
□ タオル □ ウェットティッシュ
□ 筆記用具 □ 油性マジック（太）
□ 布製ガムテープ □ ポリ袋
□ ラップ（止血・食器覆い用）
□ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類
□ 預貯金通帳 □ 運転免許証
□ 鍵（自宅・車等） □ 健康保険証
□ パスポート・在留カード・特別永住者証明書
□ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
□ お薬手帳 □ 義歯
□ 支援プラン（一人で避難することに不安がある方）

赤ちゃん用品
□ 粉ミルク □ 哺乳瓶 □ 離乳食
□ おやつ □ スプーン □ 着替え
□ 洗浄綿 □ 紙おむつ □ ガーゼ
□ 毛布 □ バスタオル □ おしりふき
□ おんぶひも □ 玩具 □ 母子手帳
□ ベビーカー

高齢者用品
□ 高齢者手帳
□ 予備メガネ
□ おむつ
□ 看護用品 □ 着替え
□ 持病薬
□ おしりふき

女性用品※2
□ 生理用品
□ サニタリーショーツ
□ おりものシート
□ 中身の見えないごみ袋
□ 防犯ブザー / ホイッスル

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。
家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

●飲料水・非常食
□ 飲料水（1人1日3ℓ目安に）
□ 非常用給水袋・給水タンク
□ アルファ米 □ 乾パン
□ パン缶 □ インスタントラーメン
□ 缶詰 □ レトルト食品
□ スープ □ 味噌汁 □ 塩
□ ビスケット □ キャンディ
□ チョコレート

●衣類
□ 上着 □ 下着 □ 靴下

●生活用品
□ タオル □ バスタオル
□ 毛布 □ 雨具 □ ラップ
□ アルミホイル
□ 皿（紙・ステンレス）
□ スプーン □ フォーク
□ わりばし
□ コップ（紙・ステンレスなど）
□ 卓上コンロ □ ガスボンベ
□ 固形燃料 □ 鍋 □ やかん
□ 石鹸 □ 簡易トイレ※1
□ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液
□ ドライシャンプー
□ トイレットペーパー
□ ティッシュペーパー
□ ウエットティッシュ
□ マスク □ アルコール消毒薬
□ 懐中電灯 □ 予備電池
□ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
□ 安全ピン
□ 新聞紙（保温・火種などに）
□ 使い捨てカイロ

●その他
□ ブルーシート
□ キャリーカート（給水所から給水袋や給水タンクを運ぶ際に使用）
□ 布製ガムテープ（荷物の整理・止血・ガラス等の補修）

※1 簡易トイレには排便処理セットを含む。　※2 災害の「備え」チェックリスト（首相官邸HP）より抜粋
避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで１週間程度、自足するつもりで備えましょう。
ふだんから食べなれた常温保存が可能な食品を、少し多めに買い置きし、非常時に役立てましょう。
ローリングストック法で買い置きをすると、ふだんから食べなれた食品を「非常食」にすることができます。

《自主防災組織とは》

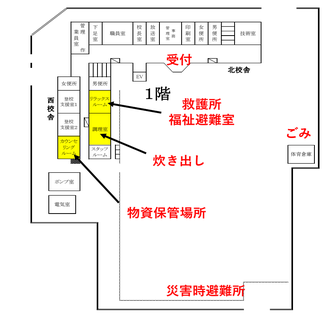
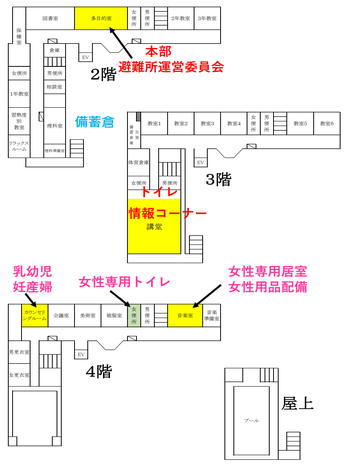
大規模な災害では、火災や道路の寸断などの様々な被害が広範囲に発生します。そのような時に地域の皆さんが、初期消火、救出、救護、避難誘導などの活動に取組み、被害を軽減するため、お互いに協力し合うことが必要になります。このような地域社会の中で防災という共通の目的を持って活動する団体を自主防災組織といいます。

自主防災組織（連合本部）

職　務	リーダー	メンバー	
本部長			
副本部長			
庶務班			
情報班			
避難誘導班			
消火班			
救出班			

自主防災組織（避難所運営委員会）

職　務	リーダー	メンバー	
委員長			
副委員長			
総務部			
管理部			
救護部			
食料部			
物資部			

校舎平面図

心和中学校